

Blumenkohl gebacken – mit selbstgemachter Tandoori-Paste

Zutaten für 2 Portionen

Für den Blumenkohl

- 500 g Blumenkohl (Nettogewicht!) – in etwas grössere Röschen schneiden
- 100 g Rucola – waschen und trocknen
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Für den Dip

- 100 g veganer Sauerrahm
- 1 Bio Zitrone – davon 2 EL Saft und $\frac{1}{4}$ TL Abrieb
- 2 TL Xylitol
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL fein geschnittener Koriander

Für die Tandoori-Paste

- 50 g Sojajoghurt
- 3 EL Erdnussöl
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 EL Currypulver
- $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
- 1 Brief (0,125 g) Safran
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Den Backofen auf 190 °C Umluft aufheizen und eine feuerfeste Gratinform bereitstellen.

Für die Tandoori-Paste alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann die Blumenkohl-Röschen dazugeben und so unterheben, dass sie alle mit der Paste ummantelt sind. Anschliessend in die Gratinform geben und für ca. 15 Min. backen. Dann die Röschen wenden und weitere 15 Min. backen.

Für den Dip alle Zutaten in einer weiteren Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und den Rucola mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Den Blumenkohl auf dem Rucola anrichten und zusammen mit dem Dip servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 311 kcal, Kohlenhydrate: 9 g, Eiweiss: 10 g, Fett: 27 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/blumenkohl-gebacken-tandoori-paste.html>